



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter för äldre på äldreboende

– En studie på tre äldreboende i Malmö

Outdoor activities for elderly in nursing homes

– A study at three nursing homes in Malmö

Julia Johansson



Självständigt arbete • 15 hp
Landskapsingenjörsprogrammet
Alnarp 2016

Utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter för äldre på äldreboende

– En studie på tre äldreboende i Malmö

Outdoor activities for elderly in nursing homes

– A study at three nursing homes in Malmö

Julia Johansson

Handledare: Frida Andreasson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Examensarbete i landskapsarkitektur inom landskapsingenjörsprogrammet

Kurskod: EX0793

Program/utbildning: Landskapsingenjörsprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2016

Omslagsbild: Martin Kind, <https://pixabay.com/es/mar-de-flores-anciana-217683/>, CC0 Public Domain

Foton och illustrationer: Tagna av författaren så länge inget annat anges

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Utemiljö, natur, hälsa, äldre, äldreboende, odling, trädgårdsterapi, trädgårdsaktiviteter

Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka vilka möjligheter till trädgårdsaktivitet som ges på tre äldreboende i Malmö samt att undersöka om personalen upplever att utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter kan vara ett positivt inslag i de äldres vardag. För att besvara detta genomfördes intervjuer på tre olika äldreboende i Malmö där frågor om äldre, trädgård och aktiviteter ställdes. En kvalitativ intervjumetodik användes för upprättande av en halvstrukturerad intervjuguide samt för senare analys av materialet. Intervjuerna resulterade i följande tre teman: *Användning av trädgården*, *Trädgårdens betydelse* samt *Hinder för trädgårdsaktivitet*.

Alla deltagare upplevde att en stor del av deras äldre uppskattar att vara utomhus och ha tillgång till en trädgård. Många av de äldre har haft egen trädgård tidigare och önskar därför att omgivningen runt äldreboendet ska se hemlik ut. De äldre kan aktivt använda trädgården till odling, trädgårdsarbete och promenader eller passivt genom att sitta ner och "bara vara" eller njuta av utsikten inifrån sina rum. Resultatet visar även att trädgården är värdefull som källa till konversation då den kan väcka minnen till liv hos de äldre. På så sätt delar de lättare med sig av tankar och upplevelser till andra boende och personal.

Resultatet visar indikationer på att utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter kan vara ett positivt inslag i de äldres vardag och en bidragande del i arbetet för piggare och gladare äldre.

Abstract

The study aims to investigate which possibilities of garden activity are given to the elderly as well as investigate whether the employees perceive that outdoor activities can be a positive element in the elderly's everyday life. In order to answer this, interviews were conducted at three different nursing homes in Malmö in which questions about the elderly, gardens and activities were asked. A qualitative interview methodology was used for the establishing of a half-structured interview guide as well as for later analysis of the material. The interviews resulted in the following three themes: *Use of the garden*, *The garden's importance* and *Obstacles for garden activity*.

All participants felt that a large part of their elderly appreciate being outdoors and having access to a garden. Many of the elderly have had their own garden before and therefore wish the surroundings of the nursing home to look and feel homelike. The elderly can actively use it for growing, gardening and walking or passively by sitting down and "just be" or enjoy the view from inside their rooms. The results also show that the garden is valuable as a source of conversation, as it can awaken old memories of the elderly, thus making it easier for them to share thoughts and experiences with other residents and the staff.

The result shows indications that outdoor activities can be a positive element in the elderly's everyday life and a contributing part in the work for more alert and happier elderly.

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	3
Abstract.....	3
Bakgrund	5
De äldres situation i Sverige idag.....	5
Människan och naturen.....	7
Utomhusvistelsens påverkan på äldre.....	8
Trädgårdsterapi	8
Trädgårdsarbete och odling för äldre	10
Syfte.....	11
Metod	11
Design	11
Urval.....	11
Presentation av försöksgrupp	12
Presentation av äldreboendenas utemiljö	12
Datainsamling.....	14
Databearbetning.....	15
Etiska aspekter	15
Resultat	15
Norr	15
Innerstaden.....	17
Öster	19
Diskussion.....	22
Trädgårdsanvändning på egna villkor.....	22
Vikten av tillgång till natur och trädgård.....	22
Allt fler blir äldre... ..	23
Hinder för utomhusvistelse och trädgårdsaktivitet	24
Metoddiskussion.....	24
Förslag på fortsatta studier	25
Slutsats	26
Referenser	27
Elektroniska källor	27
Tryckta källor.....	27
Intervjuguide för undersökning av trädgårdsaktiviteter på äldreboende i Malmö	29

Inledning

Idag är det en allmän uppfattning att utomhusvistelse har positiv inverkan på människors hälsa. Mycket miljöpsykologisk forskning har bedrivits de senaste åren som bevisar kopplingen mellan välbefinnande och natur (Kaplan & Kaplan, 1989; Ottosson & Grahn, 1998; Ulrich, 1984). Begrepp som grön rehabilitering och trädgårdsterapi har blivit allt vanligare (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010).

Forskningsresultaten är starka motiv till att alla människor bör ha tillgång till utemiljö och möjlighet att vistas utomhus så ofta de vill. Dock kan detta vara besvärligt för personer som på ett eller annat sätt är beroende av andra, till exempel äldre eller funktionshindrade. För lite personal och bristande resurser på vårdhem leder ofta till att de boende inte kan komma ut så ofta som de hade velat och behövt (Socialstyrelsen, 2009). Många äldre har haft egen trädgård tidigare i livet, vilket gör att möjligheten att vistas i liknande miljöer på gamla dar, blir till ett viktigt inslag för välbefinnande. Trädgården blir också ett viktigt redskap för att väcka minnen till liv.

Pioner och aklejur. Rosor och äppelträd. Hallon och bondbönor. Ett vällande och ett överflöd och endast smala gångar att gå på. Och en mormor som nyper bort vissnade kronblad och drar upp jordiga potatisar. Så ser mångas bild av mormorsträdgården ut. (DN, 2013)

Precis så ser även bilden av min mormors trädgård ut. Mormor, alltid ute i detta överflöd av dofter, smaker, stämningar. Upplevelser för alla sinnen. Mormor där hon trivs bäst och helst av allt vill vara.

Idag bor mormor på äldreboende och har inte längre samma möjlighet att utöva sitt trädgårdsintresse. Mormor var anledningen till att jag ville fördjupa mig inom, samt belysa, detta viktiga ämne. Vad har det egentligen för betydelse för äldre att kunna utöva trädgårdsaktiviteter även på äldre dar när de inte längre bor i sina hem och har sina egna trädgårdar?

Bakgrund

De äldres situation i Sverige idag

Andelen äldre i Sverige ökar. Med äldre menas personer som är 65 år eller äldre. År 2014 beräknades var femte person i Sverige vara över 65 år vilket motsvarar ca 2 miljoner människor. I framtiden väntas medellivslängden öka och dödligheten minska. Detta i samband med ökad invandring gör att andelen äldre år 2060 beräknas ha ökat till var fjärde invånare (SCB, 2015).

Enligt Socialstyrelsen (2009) motionerar dagens äldre mer än tidigare generationer och ägnar sig åt mer trädgårdsarbete och promenader i skog och natur. Med åldern kan dock besvär med balans och yrsel uppstå något som kan bero på sjukdom eller biverkning från läkemedel. Sämre styrka i musklerna och värk i kroppen kan även ge försämrade

rörelseförmåga. Hörsel- och synnedläggningar är ännu en bidragande orsaker till att äldre kan få svårare hålla igång en aktiv vardag och socialt umgänge. Varje år råkar var tredje äldre ut för en fallolycka, ofta med frakturer i handleder eller höft som åkomma (Socialstyrelsen, 2009).

Många äldre drabbas även av psykisk ohälsa som nedstämdhet och ångest något som kan bero på både sociala och fysiska förändringar i deras liv. Många äldre idag, framförallt kvinnor, uppger problem med sömnsvårigheter på grund av oro och ångslan (Socialstyrelsen, 2009).

Den vanligaste dödsorsaken bland äldre är hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Utöver detta drabbas även många av demenssjukdomar som t.ex. Alzheimers. Ca 142,000 personer i Sverige beräknas lida av demens och i åldrarna över 95 år är ungefär 50 procent drabbade. Demens leder till många funktionsnedläggningar som gör att de äldre inte längre kan klara sig själva (Socialstyrelsen, 2009).

Utifrån Socialstyrelsens folkhälsorapport (2009) kan utläsas att insjuknande i allvarliga sjukdomar de senaste åren har förskjutits till allt högre åldrar. Oftast är det i 80-års åldern de flesta drabbas av hälsoproblem som gör att de får svårt att sköta sin personliga omvårdnad och klara sina vardagliga aktiviteter. Detta leder till att ca 44 procent av kvinnorna och 36 procent av männen behöver söka vård och omsorg (Socialstyrelsen, 2009).

Fler äldre innebär ett stort behov av välfungerande service- och sjukvård. Trots detta har antalet platser på särskilda boenden minskat och de kommunala hjälpinsatserna räcker i dagsläget inte till (Socialstyrelsen, 2009).

De finns olika former av boende för äldre i Sverige idag. Den vanligaste är ordinärt boende vilket innebär det egna hemmet. På senare tid har även formen seniorboende ökat vilket är ett ordinärt boende speciellt anpassat för äldre där god tillgänglighet och gemensamhetslokaler utlovas. Äldre som har svårigheter att klara sig själva och är i behov av vård och service kan ansöka om särskilt boende som är ett samlingsnamn för äldreboende, servicehus och korttidsboende (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

I Socialtjänstlagen framgår följande:

”Socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (värdegrund).” (5 kap. 4§ SoL.)

I nästa stycke följer:

”Socialnämnden ska verka för att äldre personer får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.” (5 kap. 4§ SoL.)

Enligt Statens offentliga utredningar (2008) innebär ett värdigt liv att bli respekterad för den man är genom att ens åsikter och önskemål, synpunkter och klagomål tas på allvar. Vad gäller självbestämmande finns det dock en del saker som kan utgöra hinder. Det kan till exempel vara när personerna har svårigheter att själva uttrycka sina önskemål, när de inte vågar framföra sina önskemål eller när deras önskemål anses oviktiga av andra människor och andra anser sig veta bättre (Socialstyrelsen, 2012).

Vidare menar Socialstyrelsen att vad som upplevs meningsfullt varierar mycket från person till person. För att uppfylla personers önskemål om meningsfulla aktiviteter kan man därför inte anta att alla vill delta i sångstunder och bingo. Man måste sätta sig in i varje enskild individs självbestämmande över vad som är meningsfulla aktiviteter för just dem (Socialstyrelsen, 2012).

Människan och naturen

En av de ledande teorierna inom miljöpsykologisk forskning släpptes 1989 av Rachel och Stephen Kaplan. De visade med sina studier hur viktigt det är med natur och naturliga miljöer för människans välbefinnande. Det visade sig att invånarna i några amerikanska småstäder var mer nöjda med sitt samhälle och hem om de hade närhet till skog och natur där de kunde ta promenader. Utsikt över trädgårdar och möjlighet att odla var också viktiga faktorer. De av invånarna som aktivt höll på med trädgårdsarbete och odling eller andra aktiviteter i naturen visade överlag högre belåtenhet över sitt samhälle och liv.

Liknande resultat fick de när de studerade natur kopplat till arbetsplatser (Kaplan & Kaplan, 1989). De anställda som hade utsikt över natur eller trädgård var mer nöjda med sin arbetsplats än de som hade utsikt över hårdgjord bebyggelse. De var även mindre stressade och hade färre sjukdagar.

Kaplan och Kaplan (1989) menar att människan använder två olika former av koncentration. Den ena kallar de riktad koncentration och är den som används aktivt när vi arbetar, planerar, prioriterar, tar beslut med mera. Det är en väldigt krävande koncentration då den ser till att vi håller oss fokuserade genom att sälla bort alla distraherande faktorer som pågår runt omkring oss. De menar att de aktiviteter som kräver riktad koncentration inte alltid är de vi är mest intresserade av att utföra vilket gör det ännu mer krävande att rikta koncentrationen på rätt sak.

Den andra formen av koncentration kallar Kaplan och Kaplan ofrivillig koncentration. Detta upplever vi i miljöer som på ett eller annat sätt fascinerar oss utan att vi behöver anstränga oss. Naturliga miljöer är rika platser för att uppleva denna ofrivilliga koncentration. Vackra utsikter, en solnedgång, blomstrande ängar med mera är kravlösa omgivningar där individen har en chans att "bara vara" utan att behöva ta beslut och använda sin riktade koncentration. De menar att den riktade koncentrationen i dagens samhälle ofta används mer än vad kroppen klarar av och därav leder till mental utmattning. Den ofrivilliga koncentrationen är därför en nödvändighet för återhämtning.

En annan teori som slagit igenom stort i forskarvärlden är Roger Ulrichs *Psychoevolutionary Theory* (Ulrich et. al., 1991). Enligt Ulrich (1993) är människans förmåga att återhämta sig starkt förankrad i evolutionen och de miljöer där våra förfäder en gång återhämtade sig. Han påstår att människan via sitt genetiska arv reagerar positivt på miljöer som säkrar överlevnad i form av tillgång till mat, vatten och säkerhet. Ulrich et. al. (1991) menar att kontakt med natur ger omedelbara reaktioner i kroppen som leder till både fysisk som mental återhämtning efter endast ett fåtal minuter. En av hans mest kända artiklar (1984) redogör för hur utsikten från sjukhussängen påverkar de inlagda. Han gjorde ett test på nyopererade patienter där hälften låg i rum med utsikt över natur och grönska medan andra hälften hade utsikt över en tegelvägg. Ulrich (1984) menar att utsikten spelar en viktig roll för

personer som spenderar mycket tid i ett och samma rum. Hans studie visade att patienterna med utsikt över natur kunde skrivas ut tidigare än de med utsikt över tegelväggen. De tog även mindre doser starka mediciner och upplevdes av sjuksköterskorna som gladare och piggare.

Utomhusvistelsens påverkan på äldre

Ottosson och Grahns (1998) ville i sin undersökning testa Stephen och Rachel Kaplans teorier om att människors koncentrationsförmåga påverkas av vistelse utomhus (Kaplan & Kaplan, 1989). I samma undersökning ville de testa Roger Ulrichs teorier om att även blodtryck och puls påverkas av vistelse utomhus (Ulrich, 1993).

För att undersöka detta upprättades åtta test som på olika sätt mätte koncentration, puls och blodtryck. De medverkande fick utföra testen en gång efter en timmes vila inomhus och en gång efter en timmes vila utomhus.

Ottosson och Grahns kom fram till att alla testpersoner förbättrade sin koncentrationsförmåga efter vila utomhus jämfört med sina resultat efter vila inomhus. Utifrån detta hävdar de att Kaplan och Kaplans teori stämmer. Däremot gav puls- och blodtryckstesten inte lika konkreta resultat. Gynnsammast puls- och blodtrycksresultat efter vila utomhus visades på de äldre som hade sämst fysisk och mental balans. Ottosson och Grahns anser att personer i obalans har starkare primitiva reflexer och därav omedvetet söker trygghet i miljöer som liknar de där människan sökte skydd och trygghet för urminnes tider. En trädgård, äng eller hagmark är exempel på dessa trygga omgivningar och kan vara förklaringen till varför just de äldre i obalans reagerade kraftigast på puls- och blodtryckstesten.

Ottosson och Grahns slutsats är att ju sämre balans de äldre har ju mer påverkades de av utevistelsen. De menar därför att det är extra viktigt för dessa personer att ha en tillgänglig utemiljö nära boendet.

Även Bengtsson (2015) påpekar just hur viktig den direkta omgivningen runt äldreboendet är. Eftersom många äldre har svårt att gå längre sträckor och många lider av någon form av demenssjukdom så kan den direkta omgivningen vara allt de ser och upplever. Hon menar att utomhusvistelse hjälper de äldre att känna sig fria, glada och levande samt att nära tillgång till natur och trädgård ökar de äldres känsla av delaktighet i ett vanligt liv och gör att de känner sig mer hemma på äldreboendet.

Trädgårdsterapi

Enligt Billing (2008) är trädgårdsterapi en kombination av den traditionella "vita" institutionsvården och den "gröna" naturbaserade vården. Hon menar att det är just denna kombination som gör trädgårdsterapi så komplett. Den vita kompetensen bidrar med kunskap om människan och sjukdomar medan den gröna kompetensen bidrar med kunskap om naturens läkande kraft. Billing menar dock att det skapats en viss konflikt mellan den vita och gröna vården på så vis att endast den vita vården värderas seriös. Trädgårdsterapi hamnar ofta vid sidan av och betraktas inte lika viktig.

Att bli gammal och behöva flytta till äldreboende innebär en stor förändring för de äldre. Enligt Börjesson och Nilsson (2009) innebär det att de äldre måste skapa en ny mening

med tillvaron och sätta sig in i sitt nya sammanhang. De menar att det är en mänsklig nödvändighet att känna mening med sitt liv. Billing (2008) beskriver alla förändringar som ett sorgarbete. Oavsett om förändringen innebär att man lämnar något bra eller dåligt så är det en krävande process. När vi förlorar något vi haft en stark relation till, till exempel partner, husdjur eller hem, så väntar alltid någon form av sorgarbete. I dessa tillstånd kan trädgården erbjuda effektiv hjälp. Enligt Billing är trädgårdsterapien en komplett behandling då den på ett naturligt sätt får människor att arbeta med sig själva både kroppsligt, själsligt och andligt. Till en början kan den sörjande behöva vila upp sig i en lugnande miljö och samla sina tankar. En rogivande trädgård kan då vara den optimala omgivningen. Efterhand kan sedan aktiviteten i trädgården trappas upp för att så småningom ge deltagaren ny styrka, självförtroende och tillit till livet.

Börjesson och Nilsson (2009) beskriver trädgården som en metafor för liv. De menar att när äldre människor får vistas utomhus, känna växtkraften och aktivt arbeta med växter så ger det dem en känsla av att fortfarande existera och kunna påverka. De ser trädgårdsterapien som en vänlig form av terapi, att trädgården med sin kravlösa atmosfär inte känns lika farlig som andra former av samtalsterapi. De anser att det är en terapiform som ger goda resultat vid depression och ångest.

Enligt Bengtsson (2015) bör utemiljön vara både inspirerande och bekväm. Hon menar att alla äldre har olika förutsättningar och kräver olika saker från sin omgivning. Vissa äldre, till exempel dementa, kan vara känsliga mot överstimulering och behöver en lugn och bekväm utemiljö där de känner sig säkra. Andra äldre däremot kan vara känsliga mot understimulation, till exempel rörelsehindrade, och behöver en mer aktiverande och inspirerande miljö. Bengtsson menar därför att det är viktigt att planera utemiljön så den kan utnyttjas av alla boende och ge dem effektiv hjälp utifrån deras personliga behov.

Alnarpsmetoden

Alnarpsmetoden är en trädgårdsterapi som riktar sig till personer som lider av utmattning, depression, ångest och smärta på grund av stress (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010). Metoden innebär bland annat vistelse i naturen, trädgårdsarbete, psykoterapi, avslappning och mindfulnessövningar. Währborg (2010) menar att naturen är en trygg miljö som ger vila, ro och återhämtning för de flesta individer. Han beskriver den som ständigt närvarande och återkommande. Det faktum att den har sett likadan ut i generationer tillbaka gör den till en given del i fungerade terapi menar han.

Enligt Welén-Andersson och Bengtsson (2010) aktiverar stress kroppens kamp-flyktsystem vilket höjer pulsen och gör oss oroliga. Bengtsson (2010) menar att våra kroppar är gjorda för att klara av stressade situationer under en kort tid men att vi efter stress måste låta kroppen vila upp sig på en trygg plats. Utmattade och deprimerade personer kan även drabbas av hämmad nybildning och utveckling av hjärnceller (Währborg, 2010).

Trädgårdsterapi kan däremot vara ett sätt att aktivera kamp-flyktsystemets motsats som är lugn-rosystemet (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010). Genom att uppleva till exempel trygghet, bekräftelse, behagliga minnen, sinnesintryck, dofter, vackra vyer och musik menar de att lugn-rosystemet kan sänka blodtrycket, få hjärtat att slå lugnare samt höja smärtröskeln. Det kan även underlätta för kroppens näringsupptagning, läkningsförmåga och

tillväxt (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010). En behaglig och attraktiv miljö kan gynna nybildning och vitalisering av hjärnan samt ha positiva effekter på hjärtfrekvens och blodtryck (Währborg, 2010).

Lindfors och Tauchnitz (2010) menar att trädgården är en viktig källa för sinnesupplevelser. De hävdar att människan kan föra en ordlös kommunikation med naturen bara genom att använda sina sinnen. Välbekanta ljud, dofter och känslor väcker även många minnen till liv. På så vis blir vistelsen i natur och trädgård en väldigt berikande upplevelse menar de. I vissa fall kan sinnen som doft och smak avtrubbas vid sjukdom och stresstillstånd varpå en stimulerande trädgård kan vara ett viktigt redskap för att återfå dessa sinnes fulla potential (Tauchnitz, 2010).

Währborg (2010) menar att trädgårdsarbete, odling och att vistas i naturen tillsammans med andra också ger goda samtalsmöjligheter. Tillsammans kan man utbyta tankar, tips och råd men också öppna upp sig och berätta om känslor, minnen och upplevelser menar han.

Odling och trädgårdsarbete är även bra fysisk träning då utövaren tränar sina muskler, balans och koordination (Lindfors, 2010). Trädgårdsterapi ger även goda möjligheter att lära ut ergonomi så att deltagarna kan undvika värk i kroppen och trötthet (Billing, 2008).

Lindfors och Tauchnitz (2010) menar att just grönsaksodling är en upplivande aktivitet då det innebär medverkan i en levande process. De skriver:

“Det går inte att rycka upp en planta ideligen, ge den en trängre kruka med sämre jord och spara in på näring och vatten. Då växer den inte. Det gör inte en människa heller.” (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s.22)

Trädgårdsarbete och odling för äldre

Sommerfeld, Waliczek och Zajicek (2010) skriver i sin rapport om hur trädgårdsarbete påverkar äldres livskvalitet och fysiska aktivitet. I studien deltog en grupp människor där hälften uttalat sig på ett eller annat sätt vara aktiva i någon form av trädgårdsarbete medan andra hälften inte utövade detta intresse. Var och en fick svara på ett antal frågor varpå de sedan analyserade svaren utifrån hur de två olika grupperna svarade.

De kom fram till att de trädgårdsaktiva överlag hade positivare svar på samtliga frågor. Större andel trädgårdsaktiva än ej-trädgårdsaktiva höll med påståendet som att de har en aktiv vardag, god hälsa och att de är nöjda med sin dagssituation. Däremot svarade de ej-trädgårdsaktiva oftare instämmande på påståendet som att de känner sig uttråkade, gamla och trötta.

Sommerfeld, Waliczek och Zajicek kom efter sin undersökning fram till att trädgårdsaktiviteter verkar ha en positiv effekt på de äldres livskvalitet och fysiska hälsa. De menar att trädgårdsaktiviteter ger upphov till fysisk träning, rekreation, kreativitet och socialisering med likasinnade.

I en intervjustudie av Jane Stoneham och Roy Jones (1997) jämfördes hur äldre på ett boende i England varit aktiva i sina trädgårdar tidigare i livet jämfört med när de bor på äldreboende. De ställde även frågor om vilken betydelse utemiljön har för de äldre. Vad de kunde utläsa av studien var en stark minskning av aktiviteter i trädgården på äldreboende

jämfört med tidigare i de äldres liv. Odlar grönsaker och klippa blommor var två saker som de flesta sa sig aldrig göra i dagsläget trots att de sysslat mycket med det tidigare i livet. Även att bara sitta utomhus svarade många att de på äldreboendet endast gjorde ibland eller aldrig. En del av dessa äldre sa sig dock vara för gamla eller ha för dålig hälsa för att kunna utföra aktiviteter i samma utsträckning som tidigare. Även om de äldre inte aktivt använde trädgården och utemiljön runt boendet såg det den som väldigt viktig. Många av de intervjuade svarade att trädgården var viktig för intrycket av hemmet. Vidare tyckte de att trädgården gav upphov till konversationer, erbjöd förändringar att se fram emot, minskade stress och hjälpte dem att hålla sig aktiva. Många tyckte även det var viktigt att personalen involverade de boende i aktiviteterna då de lätt kände sig utanför de redan existerande trädgårds-grupperna.

Mimi Mun Yee Tse (2010) gjorde en studie på fyra äldreboende i Hong Kong där de medverkande fick ägna sig åt inomhusodling under en åttaveckors period. De medverkande hade innan studiens start generellt ett dåligt socialt nätverk och kände sig ofta ensamma. De flesta hade ingen erfarenhet av odling sedan tidigare. När studien avslutats var majoriteten av deltagarna positiva till vad de fått uppleva med odlingen och tyckte om ansvaret det innebar att ta hand om sina plantor. De kände även att det gav möjligheter att dela kunskap och tankar med andra deltagare samt att det hjälpte dem hålla sig mer fysiskt aktiva. De flesta kände sig mer nöjda med sin tillvaro, mer sociala och mindre ensamma.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka vilka möjligheter till trädgårdsaktivitet som ges på tre äldreboende i Malmö samt att undersöka om personalen upplever att utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter kan vara ett positivt inslag i de äldres vardag.

Metod

Design

För att besvara studiens syfte valdes en kvalitativ forskningsintervju av halvstrukturerad form. Denna metod bygger på vardagens samtal för att skapa en flytande dialog mellan intervjuare och intervjuperson. De öppna frågorna ger deltagaren möjlighet att berätta om sin livsvärld med egna ord vilket ger mer målande beskrivningar. Deltagarnas erfarenheter, uppfattningar och åsikter om det diskuterande ämnet ger ett rikt material att tolka (Kvale, 1997).

Urval

Malmö Stads informationstjänst *Hitta & jämför äldreboende* (<http://webapps05.malmo.se/alldreboenden/>) användes för urval av äldreboende till intervju. Kriterier för att delta i studien var att det skulle vara ett allmänt boende, inte ett med endast

demensinriktning. Krav var även att boendet skulle ha en egen trädgård. Av totalt 55 äldreboende klarade 14 stycken kriterierna och blev utvalda för förfrågan.

En intervjufrågan mailades ut till Vård & Omsorgsavdelningen för respektive stadsdel där den vidarebefordrades till rätt omsorgsavdelning. De olika omsorgsavdelningarna svarade sedan med kontaktuppgifter till sektionscheferna på respektive äldreboende som önskats delta.

Av de 14 tillfrågade var det bara 5 stycken som svarade, varav 3 stycken som tackade ja. Hade fler svarat ja hade det slumpmässigt valts ut ett äldreboende per stadsdel vilket hade gett totalt 5 stycken deltagare.

Presentation av försöksgrupp

Vem som skulle delta i intervjun lämnades till sektionscheferna själva att bestämma. Detta påverkade starkt slutresultatet då personernas olika professioner gav dem olika förutsättningar att besvara intervjufrågorna (se kap. Metoddiskussion).

På äldreboende ”Norr” genomfördes intervjun med två undersköterskor från personalen. Som undersköterskor har de dagligen nära kontakt med de äldre. De två kvinnorna är själva trädgårdsintresserade och har varit drivande och ansvariga för att utveckla trädgården de senaste åren.

På äldreboende ”Innerstaden” genomfördes intervjun med sektionschefen. Som sektionschef var mannen inte personligen i kontakt med de äldre men hade många års erfarenhet inom branschen.

På äldreboende ”Öster” genomfördes intervjun med sektionschefen för boendets vanliga vårdavdelning. Ett kortare samtal hölls även med sektionschefen för demensavdelningen. De båda kvinnorna har ingen direktkontakt med de äldre men lång erfarenhet inom branschen. Sektionschefen för demensavdelningen var dessutom delaktig i arbetet med att utforma trädgården utifrån de äldres önskemål för ett antal år sedan.

Presentation av äldreboendenas utemiljö

På grund av konfidentialitet (se kap. Etiska aspekter) är äldreboendenas riktiga namn ändrade till stadsdelen de befinner sig i. Nedan följer en kortare beskrivning av hur det ser ut på äldreboendena.

Norr

Äldreboende ”Norr” är en byggnad på två våningar som ligger i ett område där bebyggelsen består av större lägenhetskomplex och industribyggnader.

Äldreboendet har en ganska liten men välplanerad trädgård. Byggnaden är formad som ett U som omsluter trädgården (se bild 1). Den öppna sidan som vetter mot väg och parkeringsplatser avskiljs med stängsel och låsta grindar. I trädgården finns sittplatser i både sol och skugga, blomstrande rabatter och buskar, äppelträd samt pallkragar där kryddor och diverse grönsaker odlas.

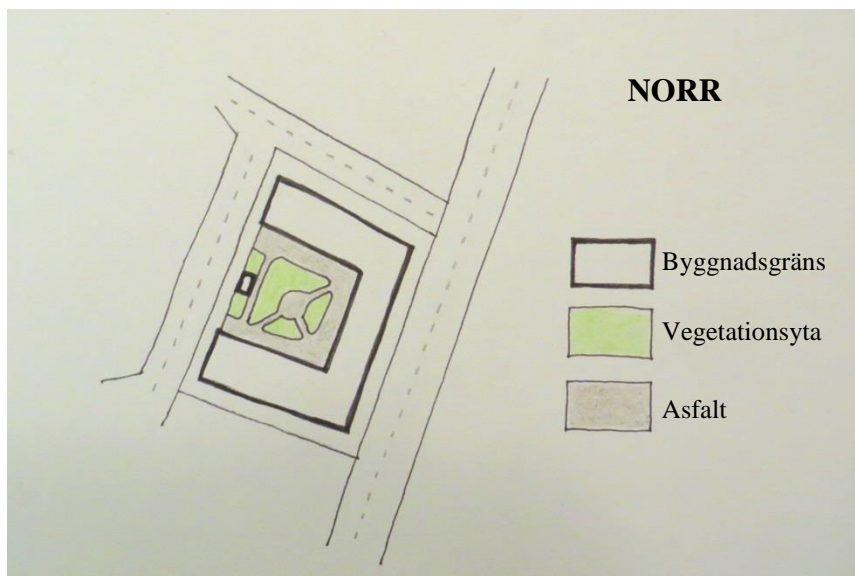


Bild 1.
Äldreboende "Norr".

Innerstaden

Äldreboende "Innerstaden" är en byggnad på tre våningar som rymmer vanligt vårdboende samt demensboende. Omkringliggande bebyggelse består av villor och radhus.

Äldreboendet har en trädgård som de delar med intilliggande seniorboende (se bild 2). Trädgården har parkliknande karaktär med gräsmatta, stora träd, rosenrabatter, en damm och en asfalterad slinga som löper igenom. Trädgården saknar stängsel som omsluter området.

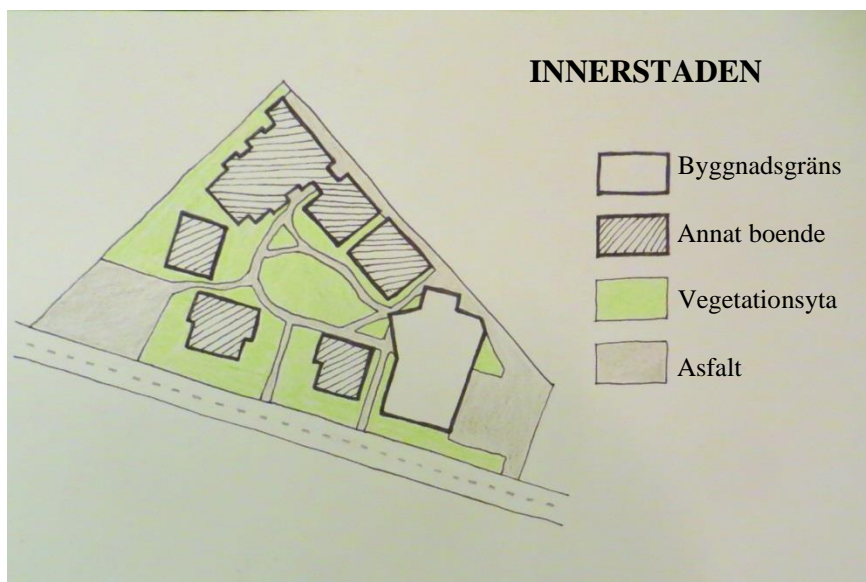


Bild 2.
Äldreboende
"Innerstaden".
Yta markerad "Annan
boende" är intilliggande
seniorboende som
äldreboende
"Innerstaden" delar
trädgård med.

Öster

Äldreboende "Öster" är en byggnad på två våningar som rymmer vanligt vårdboende, demensboende samt daglig verksamhet (se bild 3). Omkringliggande bebyggelse består mestadels av villor, flerfamiljshus samt lägre lägenhetskomplex.

På äldreboendet har de en väldigt välplanerad trädgård med stimulans för alla sinnen. Runt byggnaden löper en asfalterad slinga som passerar sju miljöer i olika teman.

- Sommartorpet – Vårdträd, syrener, hallon, krusbär, vinbär, smultron, jordgubbar, rabarber och björnbär.
- Lunden – Högre vegetation med stengärdsgård och smala barkstigar.
- Den romantiska trädgården – Lusthus, rosor, buxbom, perenner och fågelbad.
- Stranden – Trädäck, träbrygga, sand och porlande vatten.
- Körsbärsdalen – Körsbärsträd och blomsteräng.
- Fruktlunden – Äpple och päronträd.
- Aktivitetscenter – Yta för fest, boule, grillning med mera.

Boendet och dess trädgård är inhägnad med stängsel och låsbara grindar.

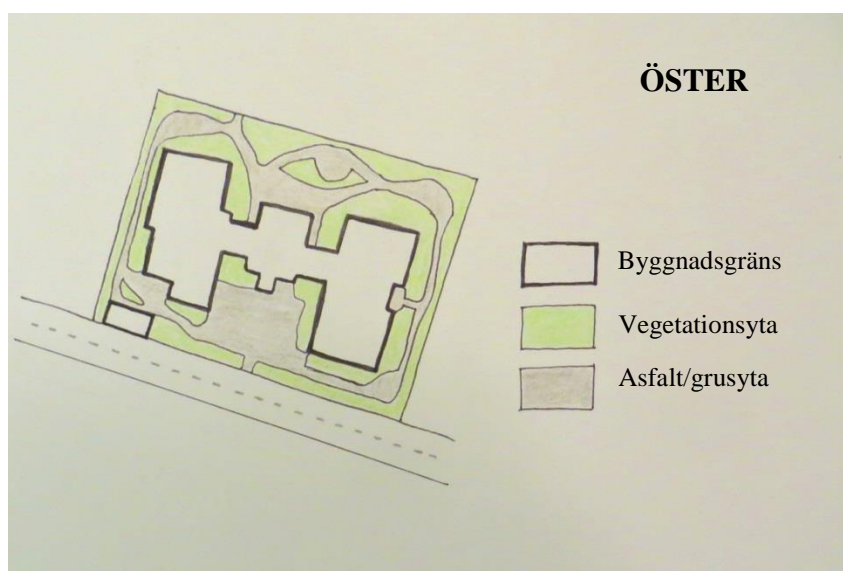


Bild 3.
Äldreboende "Öster".

Datainsamling

En halvstrukturerad intervjuguide (se bilaga 1) upprättades med 10 stycken öppna frågor plus några följdfrågor. Den halvstrukturerade formen innebär varken ett helt öppet samtal eller ett förutbestämt strikt tillvägagångssätt (Kavle, 1997). Intervjuguiden och dess frågor är där som en hjälp för att behålla fokus i samtalet så att intervjuaren får ut relevant information som svarar till studiens syfte. Kvale menar att ordningsföljden på frågorna är mindre viktig då det är bättre att följa upp deltagarnas berättelser med passande och givande följdfrågor.

Sektionscheferna som tackat ja på att medverka i studien valde själva ut personal som de tyckte var lämpliga för intervjun.

Intervjuerna genomfördes på platser utvalda av deltagarna. Enligt Kvale (1997) är en bekant och trygg plats bra för att deltagarna ska känna sig bekväma i situationen och villiga att dela med sig av personligare upplevelser.

För att underlätta en flytande dialog mellan intervjuare och deltagare spelades alla intervjuer in med röstinspelare. På så sätt kan intervjuaren fokusera på samtalet och med

följdfrågor och instämmande få ett mer naturligt och givande samtal än om intervjuaren varit tvungen att anteckna allt med papper och penna (Kvale, 1997).

Intervjutiden låg i genomsnitt på 40 minuter per intervju.

Databearbetning

Efter genomförd intervju sammanfattades tankar och reflektioner som uppstått under samtalet. Även beskrivning av miljön och det upplevda samspelet mellan intervjuare och deltagare antecknades då detta inte registreras av röstinspelningen. Enligt Kvale (1997) kan dessa omedelbara intryck vara användbara för senare analys av materialet.

Ljudfilerna lyssnades igenom flertalet gånger för att skapa tillit med materialet och upptäcka nyanser, motsägelser och metaforer av vad som sagts. Ljudfilerna transkriberades delvis då endast de meningar som är relevanta för syftet och upplyser något resultat skrevs ut. Varje fall analyserades sedan var för sig genom att transkriberad text kondenserades utifrån Kvales (1997) analysmetodik ”Meningskoncentrering”. Det innebär att materialet komprimeras och delas in i teman som sedan kan relatera tillbaka till studiens syfte.

Etiska aspekter

För att skydda studiens deltagare var det under studien viktigt med informerat samtycke. Det vill säga att deltagaren får information om studiens syfte och upplägg samt vilka risker och fördelar det kan medföra att delta (Kvale, 1997). I den skriftliga förfrågan som skickades ut till sektionscheferna informerades om konfidentialitet och att deltagarna medverkar frivilligt och när som helst har rätt att dra sig ur utan att behöva uppge anledning till detta. De fick information om studiens syfte och framtida publicering samt att bara intervjuaren och dennes handledare kommer ha tillgång till insamlat material som efter studiens färdigställande kommer förstöras. I samband med intervjun informerades om ljudinspelning för att få godkännande från deltagarna. I rapporten har namn och identifierande drag tagits bort så att deltagare och institutioner inte kan spåras (Kvale, 1997).

Resultat

Nedan följer resultat från respektive äldreboende benämnt efter stadsdelen de befinner sig i. Analys av intervjuerna resulterade i tre olika teman som mer eller mindre berördes vid alla intervjutillfällen: *Användning av trädgården*, *Trädgårdens betydelse* samt *Hinder för trädgårdsaktivitet*.

Norr

Användning av trädgården

På äldreboende ”Norr” används trädgården aktivt av både personal och boende. De boende har fri tillgång till trädgården och kan, så länge de har fysisk möjlighet att röra sig själva, gå eller rulla ut när de vill. Många tar sig ut i trädgården för att promenera, samtala med

personal, anhörig eller annan boende, röka, fika på sommaren med mera. Trädgården används också för att fira högtider som till exempel midsommar. Vid planteringstillfällen (se bild 4) tycker många av de äldre att det är spännande att sitta ner och titta på, många är tyvärr för gamla och sjuka för att aktivt hjälpa till med planteringen. Ena undersköterskan berättar:

“De sitter gärna med och tittar på, man märker verkligen att de njuter när de ser att man planterar, man ser hur de sitter och ler hela tiden och det kan vara allt de behöver i den stunden”

Till våren har de planer på att utöka odlingen med ett jordgubbsland.



Bild 4.
Odlingslådor för
kryddor och grönsaker.

Trädgårdens betydelse

Undersköterskorna upplever att trädgården har en positiv påverkan på de äldre. De menar att det ger dem en frihetskänsla att kunna gå ut när de vill och inte vara beroende av personalen. Trädgården ger dem ro, berikar med många sinnesintryck och ger dem även fysisk träning. De berättar också att de kan samtala bättre med de äldre under en promenad i trädgården än inomhus. I trädgården berättar de äldre lättare om sig själva och sitt liv, diskuterar och skojar. Ett exempel de gav var en kvinna som en dag ute i trädgården utbrast ”Titta där är tomater! Finns där några nu?”. Undersköterskorna blev förvånade då kvinnan var gammal och sjuk och i vanliga fall inte sa så mycket.

Från de gemensamma utrymmena på boendet har de äldre utsikt över trädgården (se bild 5), något undersköterskorna tycker är viktigt. På sommaren kan de titta ut på grönska och blommor och på vintern sitter de och tittar på fåglar och kaniner.



Bild 5.

Utsikt över trädgården
från ett av rummen.

Foto: Vesna Deric

Hinder för trädgårdsaktivitet

Undersköterskorna menar att det är viktigt att ha nära tillgång till trädgården för att utnyttja den, boendet har bara två våningar vilket gör det lättillgängligt.

Innerstaden

Användning av trädgården

På äldreboende "Innerstaden" har de boende på den vanliga vårdavdelningen fri tillgång till trädgården medan de äldre på demensavdelningen alltid måste ha personal med sig för att gå ut. Trädgården används flitigt för fikastunder när vädret tillåter (se bild 6). Utöver det utövas dock ingen trädgårdsaktivitet.



Bild 6.
Uteplatsen med utsikt
över trädgården.

Trädgårdens betydelse

Sektionschefen upplever att de boende uppskattar trädgården och tycker det är härligt att kunna sitta utomhus vid fint väder.

Hinder för trädgårdsaktivitet

Anledningen till att de inte erbjuder aktiviteter i trädgården anser sektionschefen delvis vara bristande intresse hos personalen. Om någon hade engagerat sig och uttryckt intresse att starta någon form av trädgårdsaktivitet så hade de med stor sannolikhet fått resurser för att kunna genomföra det. Han anser att boendets tillgänglighet till trädgården är god och att den mycket väl hade kunnat utvecklas för att användas mer aktivt (se bild 7).

Aktiviteter i trädgården är inget som sektionschefen hört efterfrågats av de boende men säkerligen hade uppskattats om det införts. Han berättar:

“Man får inte glömma heller att i dagens äldreomsorg är väldigt många av de gamla väldigt multisjuka och tackar ofta nej till aktiviteter även om det erbjuds. De ägnar mycket kraft åt att bara vara vilket gör att annat får stå tillbaka”

Av sjukdomsskäl tror han därför att de äldre hade haft svårt att medverka i aktiviteter som till exempel odling.



Bild 7.

Trädgården på
äldreboende

”Innerstaden” har god
tillgänglighet och gott
om ytor som hade
kunnat användas för
trädgårdsaktiviteter som
till exempel odling.

Öster

Användning av trädgården

Trädgården används mycket för promenader och fika vid fint väder men även för att plocka in blommor till buketter. Odlingslådor och bärbuskar (se bild 8) har några eldsjälar i personalen lite extra ansvar för. Vid säsong är de boende med och får till exempel dra upp sina egna potatisar. Varje år har de även ett samarbete med närliggande förskola där barnen kommer och springer ett lopp i slingan runt boendet. De äldre är med och hejar på med vimplar och dagen avslutar de alla tillsammans med fika i trädgården (se bild 9). Ett arrangemang som uppskattas mycket av de äldre.

På boendet har de även en dagverksamhet dit äldre som bor i ordinärt boende kommer för aktivitet och sällskap. Denna verksamhet använder trädgården oerhört mycket och gör till exempel blomsterarrangemang av blommor, bär och ris som de hämtar från trädgården.



Bild 8.
Odlingslådor och
bärbuskar i
tematrädgård
”Sommartorpet”.



Bild 9.
Den asfalterade slingan
som löper runt boendet.
I bakgrunden skymtas
”aktivitetsytan” som
används för bland annat
fikastunder.

Trädgårdens betydelse

Sektionschefen uppskattar att 95 % av alla boende, även de dementa om de förstår frågan, hade svarat ”Ooh ja, trädgård är jättehärligt!”. Hon tror att många väljer just deras boende på grund av trädgården. Även om många är för sjuka för att aktivt kunna utnyttja den har alla mer eller mindre utsikt över trädgården från sina rum.

Fysiskt upplever de att trädgården har en positiv påverkan på många äldre. En del, både kvinnor och män, har sina fasta rutiner med en promenad i trädgården efter frukost och kvällsmat varje dag. Personalen försöker även peppa andra boende att gå ut i trädgården då vissa har en tendens att stänga in sig på sina rum. Sektionschefen berättar att trädgården brukar fungera som en bra motivation för att få igång de äldre. Hon berättar:

”När de väl kommer ut brukar de bli jättegglada och utbrista – Ooh varför gjorde jag inte det här förut!? Sen krävs det kanske trots det lika mycket motivation nästa gång”

Trädgården används också mycket av de boende som lider av demens. Enligt sektionschefen är det för många av de dementa patienterna lugnande med en promenad i trädgården då det får dem på andra tankar. Dock beror det på individ till individ då vissa blir mer uppstressade och oroliga av att komma ut. Hon menar att deras olika teman i trädgården är oerhört givande för de äldre då de har något att erbjuda för alla sinnesstämningar (se bild 10).



Bild 10.

Tematrädgård
”Stranden” är en del i
”Sinnenas trädgård”
som kan väcka minnen
till liv hos de äldre.

Hinder för trädgårdsaktivitet

Sektionschefen berättar att de skulle vilja utveckla fler aktiviteter om det kommer upp bra idéer men att tid och pengar också spelar in. Om det finns entusiaster i personalen och det eventuellt flyttar in äldre som har odlat mycket eller jobbat inom trädgård, så skulle de kunna dra igång något om de vill och är friska nog.

Sektionschefen berättar att situationen dock har förändrats sedan trädgården först anlades. På den tiden var de äldre friskare vid tidpunkten när de flyttade in. Idag är många väldigt sjuka och har stora svårigheter med rörelseförmågan vilket utgör ett hinder för många eventuella trädgårdsaktiviteter. Idag är det främst deltagarna i deras dagliga verksamhet som har möjlighet att utnyttja trädgården aktivt.

Diskussion

Trädgårdsanvändning på egna villkor

Det kanske är så att majoriteten av de äldre idag är för sjuka för att aktivt använda trädgården och delta i aktiviteter. Men det passiva deltagandet kan vara nog så viktigt. Både äldreboende "Norr" och "Öster" gav målande exempel på hur de äldre sken upp av lycka bara av att titta på när personalen planterade, pysslade och skördade i trädgården. De menar att alla deltar i den mån de kan och vill men att oavsett aktivt som passivt deltagande verkar ha en positiv verkan på de äldre. Att åtminstone ha möjlighet att själv eller med hjälp kunna gå ut en sommardag och äta en solmogen jordgubbe eller tomat. Att gräva upp säsongens första potatis och morötter eller plocka sensommarens äpple är något de flesta värdesätter. Ett komplement till detta kan vara inomhusodling som Mimi Mun Yee Tse (2010) visade påverkade de boende väldigt positivt både fysiskt, psykiskt och socialt.

Även för de personer som har svårt att ta sig ut själva visar resultatet indikationer på att utsikten över grönska kan vara viktig i sig. Kaplan och Kaplan (1989) visade att personer påverkas väldigt positivt av vacker utsikt från hemmet och arbetsplatsen och Ulrich (1984) visade att utsikten även påverkade patienters tillfrisknande positivt. Både äldreboende "Norr" och "Öster" tog också upp vikten av vacker utsikt från de äldres rum och menade att de uppskattade att kunna sitta i sina fönster och beskåda växt- och djurliv utanför.

Även Stoneham och Jones (1997) studie visade att de äldre värdesatte trädgården även om de inte aktivt använde den. De menar att trädgården är föränderlig och med sina årstidsväxlingar alltid ger något att se fram emot och konversera kring. Trädgårdens goda samtalsmöjligheter belyser även Währborg (2010), Mimi Mun Yee Tse (2010) och Sommerfeld, Waliczek och Zajicek (2010). Alla intervjupersoner upplevde också att en promenad i trädgården gav rikare konversationer med de äldre och hjälpte dem minnas och dela med sig av upplevelser de varit med om.

Resultatet visar att trädgården kan vara en viktig källa för sinnesupplevelser och för att väcka minnen till liv. Äldreboende "Öster" har verkligen anammat detta och skapat sin egen "Sinnenas trädgård" utifrån de boendes egna önskemål. De flesta människor är oftast väl medvetna om vad de behöver för att må bra och hur de vill ha det för att trivas. Att kunna ge dem tillgång till den hemlika trädgård de minns är därför en starkt bidragande del i arbetet för meningsfull vardag och värdigt liv.

Vikten av tillgång till natur och trädgård

Syftet med studien är att undersöka vilka möjligheter till trädgårdsaktivitet som finns samt att undersöka om personalen upplever att utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter kan vara ett positivt inslag i de äldres vardag.

Omställningen de äldre upplever när de flyttar till äldreboende är säkerligen en stressande upplevelse för många. Som Bengtsson (2015) skriver är vissa äldre känsliga för överstimulering medan andra är känsliga för understimulering. För äldre behöver alltså stress inte vara kopplat till ett hektiskt schema och lite tid utan för lite stimulation i vardagen kan

också utlösa stressymptom. Enligt Welén-Andersson och Bengtsson (2010) är trädgårdsterapi ett effektivt sätt att sätta igång kroppens lugn-rosystem och motverka negativ stress.

Detta överensstämmer med Ottosson och Grahns (1998) forskning som visar att de äldres koncentrationsförmåga stärktes av vila utomhus samt att många fick stabilare blodtryck och puls.

På äldreboende "Öster" berättade de att trädgården hade en väldigt lugnande effekt på de äldre, särskilt lugnande för många av deras dementa patienter. Även äldreboende "Norr" beskrev att trädgården gav de äldre lugn och ro.

Många tar upp uttrycket att "bara vara". Alla intervjuade hade samma uppfattning om att de äldre som bor på särskilt boende idag är sjukare och kräver mer vård än tidigare. Att de flesta bara har kraft nog åt att "bara vara". Welén-Andersson och Bengtsson (2010) menar dock att denna "bara vara"-aktivitet, helst om den utförs i utomhusmiljö, är väldigt givande för kroppens lugn-rosystem och därför bör uppmuntras. Även Kaplan och Kaplan (1989) samt Billing (2008) tar upp naturen som en kravlös miljö där människan får chans att "bara vara" och ta emot utan att behöva ge tillbaka. Det är just det som gör den så viktig för återhämtning. Om utemiljön dessutom planeras utifrån Bengtssons vision (2015), om att de äldre kräver olika stimuleringsgrad, så har den alltid något erbjuda oavsett individuella behov och önskemål.

Allt fler blir äldre...

Enligt Statistiska Centralbyrån (2015) ökar antalet äldre kraftigt i Sverige och allt tyder på att fler kommer söka vård i särskilt boende framöver. Statens folkhälsoinstitut (2009) beräknar att kostnaderna för äldreomsorg kommer öka med 270 procent till år 2040. Samtidigt anser Socialstyrelsen (2009) att dagens resurser inte är tillräckliga för att hjälpa alla behovande och att många nekas plats för att de inte är "tillräckligt sjuka". Att arbeta för god hälsa hos de äldre är därför en viktig ekonomisk strategi för framtiden. Detta gör ämnet högst aktuellt och ställer höga krav på framtidens vård och service.

För de flesta äldre innebär det en stor omställning att flytta till särskilt boende. Enligt Socialstyrelsen (2009) drabbas många äldre av psykisk ohälsa och ångest. De är sjuka, svagare i kroppen, kan inte längre utföra sina vardagliga rutiner, partner och vänner har kanske gått bort och nu tvingas de även lämna sina hem som är källan till många minnen. I det nya boendet är de plötsligt beroende av andra i allt de gör, de får nya rutiner att följa och får oftast nöja sig med de aktiviteter som erbjuds. Miljön är ny, människorna är nya. För vissa är det en positiv omställning för andra tvärtom.

Att definiera ett värdigt liv kan vara svårt. Enligt Statens offentliga utredningar (2008) innebär ett värdigt liv att bli respekterad för den man är genom att ens åsikter och önskemål, synpunkter och klagomål tas på allvar. Idag talas det mycket om att individanpassa äldre vården så att alla får möjlighet till en meningsfull vardag men att omsätta detta i en verklighet där tid, resurser och pengar styr allt är dock inte alltid en självklarhet.

En nyckel till ett värdigt liv kan för många vara rätten att få komma ut när man vill.

Hinder för utomhusvistelse och trädgårdsaktivitet

Som beskrivet är många av de boende på dagens äldreboende väldigt sjuka och har problem med rörelseförmågan. Detta gör dem beroende av personal och en tillgänglig miljö för att komma ut i friska luften.

På äldreboende "Norr" belyste de speciellt vikten av att ha nära tillgång till trädgården. De menade att äldreboende inte bör ha mer än två våningar så att de äldre alltid kan ta sig ut lätt. Ottosson och Grahn (1998) samt Bengtsson (2015) skriver i likhet med detta att det för äldre personer är otroligt viktigt att ha en tillgänglig utemiljö nära boendet.

Alla intervjuade belyste personalens eget engagemang som en viktig faktor för att aktiviteter i trädgården skulle bli av. De pratade om "eldsjälar" som trots lite tid och pengar gör vad de kan med de resurser de har för att de äldre ska få en bra vardag och sina önskemål tillgodosedda.

Man kan tycka att när det handlar om människors livskvalitet så ska inte personalens intresse/ointresse avgöra huruvida önskemålen tillgodoses eller inte. Resultatet visar att personalen upplever att en trädgård på äldreboendet uppskattas av de boende. Finns resurser att utveckla en trädgård åt de äldre så bör det därför genomföras.

Förhoppningsvis leder fortsatt forskning inom ämnet till att trädgårdsterapin lyfts fram som seriös och fungerande terapi samt att det dåliga ryktet som Billing (2008) beskrev förbättras. Med Socialtjänstlagens värdegrund (5 kap. 4§) och fortsatt aktivt arbete för att garantera ett värdigt liv för äldre kan förhoppningsvis tillgång till trädgård bli en rättighet för alla äldre framöver.

Metoddiskussion

Syftet med studien är att undersöka vilka möjligheter till trädgårdsaktivitet som ges på tre äldreboende i Malmö samt att undersöka om personalen upplever att utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter kan vara ett positivt inslag i de äldres vardag. Utifrån detta ansågs en kvalitativ forskningsintervju som bästa metoden för insamling av relevant material. Tanken var att koncentrera studien till hur situationen ser ut i Malmö och genomföra intervjuer på ett äldreboende i varje stadsdel. Detta hade inneburit totalt fem intervjuer och gett en bred och tillförlitlig bild över hur det kan se ut på Malmös äldreboende.

Att få tag i boendenas sektionschefer visade sig svårare än väntat då kontaktuppgifter inte låg ute offentligt. Detta medförde en del tidskrävande omvägar innan mailadress till alla boende hade samlats och intervjuförfrågan kunde skickas ut.

Urval och datainsamling genomfördes i november till mitten av december vilket visade sig problematiskt för de tillfrågade. Många svarade inte alls och de som tackade nej sa att de hade alldeles för mycket att stå i inför jul för att hinna med ett intervjubesök. Möjligtvis hade tidigare förfrågan lett till att fler svarat och velat ställa upp på intervju.

Att komplettera intervjuerna med en enkätundersökning hade eventuellt också gett fler svar och bredare material att analysera. Anledningen till att detta inte gjordes var att det befarades ta för lång tid att få svar. Med facit i hand hade det trots allt varit en bra sak att göra då intervjuerna blev färre än önskat.

Det hela resulterade i tre genomförda intervjuer i tre olika stadsdelar i Malmö. Ena intervjun blev mycket försenad på grund av sjukdom av intervjuperson men kunde till slut genomföras.

Alla intervjuer fungerade bra och den halvstrukturerade intervjuguiden var ett bra underlag vid samtalen. Deltagarna fick själva välja plats för intervjun vilket skapade en avslappnad stämning och god samtalsmiljö. Tekniken fungerade som den skulle och inspelningarna blev bra.

Resultatet visar tre spridda boende som alla har olika utemiljöer och arbetssätt vad gäller trädgård. Enligt Kvale (1997) innebär för få intervjupersoner att resultatet inte kan generaliseras. Så anses fallet vara i den här studien. Trots det ger boendenas variation en relativt god validitet till studien även om större antal deltagare önskats. Att det koncentrerats till Malmö gör också att det inte går att generalisera resultatet för övriga delar av landet.

Studien hade fått ytterligare en dimension om intervjuer genomförts även på äldreboende som saknar trädgård. Då hade en jämförelse kunnat göras som eventuellt inneburit ett tydligare resultat av trädgårdens betydelse för de äldre.

Försöksgruppens olika professioner har starkt påverkat studiens resultat. Sektionscheferna fick själva bestämma om någon i personalen eller de själva skulle delta i intervjun. Detta främst för att de uttryckte sig ha ont om tid för att genomföra intervjuer. Sektionschefer och undersköterskor har olika kontakt med de äldre och därav olika förutsättningar att besvara frågorna. Det visade sig att intervjun med undersköterskorna gav djupare beskrivningar och exempel på de äldres upplevelser och situation. Sektionscheferna är inte delaktiga i arbetet direkt med de äldre och gav därav mer generella beskrivningar. Hade alla intervjuer genomförts med undersköterskor istället för sektionschefer hade materialet möjligtvis fått ännu mer djup. En intervju- eller enkätundersökning direkt med de äldre hade också varit givande för att få ett mer personligt perspektiv till studien.

Anledningen till att samtalen inte transkriberades ordagrant fullt ut var att de inte genomfördes med de äldre själva. Hade så varit fallet hade det krävts djupare analys för att tyda allt som sagts. Nu bestod intervjuerna av samtal kring hur andra än de tillfrågade själva upplevde en viss situation vilket inte krävde en lika djup analys av intervjupersonerna.

Förslag på fortsatta studier

Denna studie ger indikationer på att utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter kan vara ett positivt inslag i de äldres vardag. Dock krävs vidare studier i ämnet för att undersöka huruvida dessa indikationer stämmer överens med hur de äldre själva upplever situationen. Med denna studie som underlag hade en större undersökning behövt göras där både de äldre själva och dess vårdpersonal intervjuades grundligt i ämnet. Det hade varit intressant att låta de äldre berätta hur de önskar att utemiljön utformas samt ge förslag på trädgårdsaktiviteter som kan utföras. Det hade även varit intressant att undersöka hur man kan tillgänglighetsanpassa utemiljön så att även de sjukaste får större möjlighet att utnyttja den.

Slutsats

Litteraturstudie och resultat från genomförda intervjuer pekar på att utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter kan vara ett positivt inslag i de äldres vardag. Personalen på de tre undersökta äldreboendena upplever att trädgården uppskattas av många av deras äldre. De menar att trädgården har något att erbjuda såväl friska som sjukare äldre. Detta antyder att trädgården kan vara en bidragande faktor till att göra de äldre piggare, gladare och positivare i sin tillvaro på äldreboendet.

Många äldre har haft egen trädgård tidigare vilket gör den till en viktig miljö som kan väcka minnen till liv. Personalen upplever att trädgården ger rik stimulans för alla sinnen och på så sätt kan ge upphov till samtalsmöjligheter och tillfälle för de äldre att dela med sig av tankar, kunskap och upplevelser med varandra. Trädgård och trädgårdsaktiviteter kan även uppmuntra till motion och leda till bra träning för muskler, balans och koordination.

Trots tydliga fördelar med utomhusvistelse och trädgårdsaktiviteter verkar det finnas faktorer som sätter käppar i hjulet för att göra dem till en given del i de äldres vardagen. Resultatet påvisar bland annat bristande intresse hos personalen samt för lite tid och resurser.

Låt denna information uppmuntra och motivera så att trädgårdsaktiviteter blir ett självklart inslag i framtidens äldreomsorg.

Referenser

Elektroniska källor

Dagens nyheter, DN (2013-04-19). *Mormors trädgård*. Tillgänglig:
<http://www.dn.se/bostad/mormors-tradgard/>, [2015-12-08]

Malmö Stad. *Hitta & jämför äldreboende*. Tillgänglig:
<http://webapps05.malmo.se/alldreboenden/>, [2015-11-13]

Tryckta källor

Bengtsson, A. (2015). *From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments*. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet

Bengtsson, I. L. (2010). Vem kommer till Alnarps terapiträdgård? I P. Grahn & Å. Ottosson, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden* (s.29-35). Stockholm: Bonnier Existens.

Billing, V. (2008). *In i livet! Människan i trädgården*. Ellös: Igenom.

Börjesson, B., Nilsson, G. (2009). Trädgården som en meningsskapande möjlighet. I G. Nilsson (Red.), *Trädgårdsterapi* (s.31-45). Lund: Studentlitteratur.

Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*, Cambridge, New York: Cambridge University Press.

Kvale, S., (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Danmark: Narayana Press

Lindfors, L. (2010). Trädgårdsarbetet lugnar och läker. I P. Grahn & Å. Ottosson, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden* (s.87-103). Stockholm: Bonnier Existens.

Lindfors, L., Tauchnitz, F. (2010). Trädgården som upplevelserum. I P. Grahn & Å. Ottosson, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden* (s.149-159). Stockholm: Bonnier Existens.

Mimi Mun Yee Tse. (2010). *Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes*, Journal of clinical nursing, Vol. 19, s. 949-958, Blackwell Publishing Ltd.

Ottosson, J., Grahn, P. (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: "Med ögon känsliga för grönt."* Alnarp: Movium.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*, Västerås: Edita Västra Aros

Socialstyrelsen. (2012). *Äldreomsorgens nationella värdegrund - ett vägledningsmaterial*, Västerås: Edita Västra Aros

Socialtjänstlagen. (2001). SoL, 5 kap. 4§, Stockholm. (SFS 2001:453)

Sommerfeld, A. J., Waliczek, T. M., Zajice, J. M. (2010). *Growing minds: Evaluating the effect of gardening on quality of life and physical activity level of older adults*, HortTechnology, Vol.20 (4), s.705-710

Statens folkhälsoinstitut. (2009). *Det är aldrig försent: Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet*, Växjö: Davidsons tryckeri AB

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Äldres hälsa: Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*, Stockholm: Strömberg

Statens offentliga utredningar, SOU 2008:51. *Värdigt liv i äldreomsorgen*, Stockholm: Edita Sverige AB

Statistiska centralbyrån, SCB, Demografiska rapporter 2015:2. *Sveriges framtida befolkning 2015-2060*, Örebro: SCB-Tryck

Stoneham J., Jones R. (1997). *Residential Landscapes: Their contribution to the quality of older people's lives*. Activities, Adaption and aging, vol.22, no 1/2, (s. 17-26), The Haworth Press Inc.

Tauchnitz, F. (2010). En plats för alla sinnen. I P. Grahn & Å. Ottosson, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden* (s.37-47). Stockholm: Bonnier Existens.

Ulrich, R. S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, Vol. 224, No 4647, (s. 420-421).

Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes. I: *The Biophilia Hypothesis*. Red. Kellert S.R., Wilson E. O. (s. 73-137) Washington, D.C: Island Press

Ulrich, R. S, Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., Zelson, M., (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, (s. 201-230).

Welén-Andersson, L., Bengtsson, I. L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. I P. Grahn & Å. Ottosson, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden* (s.13-27). Stockholm: Bonnier Existens.

Währborg, P. (2010). Naturunderstödd hälsovård har en framtid. I P. Grahn & Å. Ottosson, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden* (s.133-147). Stockholm: Bonnier Existens

Bilaga 1

Intervjuguide för undersökning av trädgårdsaktiviteter på äldreboende i Malmö

1. Vilken arbetsroll har ni i verksamheten?
2. Erbjuder ni trädgårdsaktiviteter för de äldre?
Vad för aktiviteter och hur är det upplagt?
Har ni några inomhusaktiviteter som är trädgårdsrelaterade?
3. Vem håller i aktiviteterna?
Varför?
4. Av vilken anledning anordnar ni/anordnar ni inte trädgårdsaktiviteter?
5. Upplever ni att aktiviteterna påverkar de boende fysiskt, psykiskt eller socialt?
6. Finns det några utmaningar med trädgårdsaktiviteter för äldre?
Är aktiviteterna tillgängliga för alla boende?
7. Skulle ni vilja utveckla trädgårdsaktiviteter i er verksamhet?
8. Tror ni att intresse för trädgårdsaktiviteter finns hos de äldre?
9. Något mer ni vill berätta om era erfarenheter?
10. Kan jag återkomma om jag är intresserad av något mer?